



SIMPELE RECEPTEN
ONGELOOFLIJKE
RESULTATEN
HELEMAAL
PLANTAARDIG

BOSH!

HENRY FIRTH & IAN THEASBY

FONTAINE UITGEVERS

Dit boek is opgedragen aan jou, wie en wat je ook bent. We hopen dat je blij wordt van dit boek en dat het je meeneemt op avontuur.

Oorspronkelijke titel: *Bosh!*

Verschenen in 2018 bij HQ, een imprint van HarperCollinsPublishers Ltd 2018

Tekst © Henry Firth en Ian Theasby 2018

Fotografie © Lizzie Mayson 2018

Foodstyling: Pip Spence

Propstyling: Sarah Birks

Ontwerp en art direction: Paul Palmer-Edwards, GradeDesign.com

Senior commissioning editor: Rachel Kenny

Projectredacteur: Sarah Hammond

Lay-out: Louise McGrory

Voor de Nederlandstalige uitgave:

© 2019 Fontaine Uitgevers BV, Amsterdam

www.fontaineuitgevers.nl

Vertaling: Roselle de Jong/Vitataal

Eindredactie: Vitataal, Feerwerd

Zetwerk: Studio Spade, Voorthuizen

Omslagontwerp: Fenatic, Oostwold

ISBN 978 90 5956 910 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier ook, zonder schriftelijke toestemming vooraf van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor mogelijke schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. Gebruik bij voorkeur genormaliseerde maatlepels die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.

- De aangegeven oventemperatuur is voor een heteluchtoven. Verlaag de temperatuur als u een conventionele oven gebruikt met circa 10 procent. Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan.

- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens online.

Inhoud

WELKOM 7

Dit boek 10

Keukenkunde 12

Feestelijke menu's 16

01 SNEL OP TAFEL 20

02 GROTE PORTIES 54

03 TOPGERECHTEN 88

04 GROENTEN & BOSH! BOWLS 142

05 KLEINE GERECHTEN

& ETEN OM TE DELEN 166

06 COCKTAILS 212

07 DESSERTS 226

08 ONTBIJT 252

Voeding 280

Drank 282

Register 284



Welkom

In dit boek laten we je zien hoe je met alleen maar planten heel eenvoudig maaltijden kunt bereiden die ongelooflijk lekker zijn.

We laten je kennismaken met een nieuwe benadering van voedsel, die we de laatste drie jaar zelf ontwikkeld en verbeterd hebben en die steeds populairder wordt.

Alles draait om het eten van heerlijke, vullende, zelfs luxe maaltijden zonder vlees of zuivel – niet alleen troostrijke, bekende recepten, maar ook opwindende nieuwe.

Het is ook een nieuwe manier van koken. Dierlijke producten maken al sinds menseneugenis deel uit van de dagelijkse maaltijd en we hebben al tienduizenden jaren na kunnen denken over hoe we ze moeten klaarmaken. Maar het concept van koken zonder vlees en zuivel is nog vrij nieuw. En dat kan maar één ding betekenen: dat er binnen het plantaardige dieet nog heel veel mogelijkheden zijn te ontdekken.

In dit boek vind je nieuwe favorieten die onmogelijk kunnen mislukken, inspirerende lunchideeën, topgerechtten waarvan zelfs de koppigste biefstuketers onder de indruk zullen zijn, super-snacks, belachelijk lekkere toetjes (daar zijn we best goed in, al zeggen we het zelf) en geweldige cocktails, allemaal boordevol smaak.

Dus of je nu minder vlees of helemaal geen dierlijke producten meer wilt eten: dit boek is voor jou.

BOSH!

Als je drie jaar geleden tegen ons had gezegd dat we nu fulltime bezig zouden zijn met plantaardig koken en eten, hadden we je nooit geloofd. We waren gewoon een paar vrienden uit Sheffield die elke week vlees aten.

En nu zijn we twee veganisten die BOSH! runnen, het grootste online vegan kanaal ter wereld. Onze video's werden in ons eerste jaar door een half miljard mensen bekeken en onze populairste receptvlogs hebben meer dan 50 miljoen views. We hadden nooit verwacht dat ze zo populair zouden zijn en we zijn er erg dankbaar voor.

'Ik at als eerste geen dierlijke producten meer.'

Ian

'Ik plaagde Ian toen hij veganistisch werd en vroeg hem hoe hij zijn eiwitten dan binnen zou krijgen. Maar uiteindelijk haalde hij me over. Dat kwam door hem en doordat ik inzag dat we de wereld moeten redden door geen massaal geproduceerde dierlijke producten meer te eten.'

Henry

Toen we helemaal niets dierlijks meer aten, voelden we ons fantastisch. Maar we moesten opnieuw leren koken en we moesten leren wat we in restaurants konden bestellen. Toen kwamen we erachter dat veganistisch eten in restaurants en uit kookboeken eerlijk gezegd niet erg lekker was.

We zagen een kans en sinds die dag is het onze missie om mensen te laten zien hoe je heerlijke plantaardige maaltijden kunt klaarmaken, hoe vaak je dat ook wilt doen.

En nu, na drie jaar plantaardig te hebben gegeten, hebben we een nieuwe kookstijl onder de knie die populair is geworden door een jonge generatie internetkoks. Nieuwe uitvindingen en oogstrelende presentaties zijn net zo belangrijk als smaak en eenvoud.

Met deze nieuwe manier van koken hebben we plantaardige versies ontwikkeld van klassieke gerechten, dus zonder vlees, eieren en zuivel – maar nog steeds superlekker. Je kent ze wel: die favoriete gerechten die je keer op keer klaarmaakt en uit je hoofd kent – nou, hier vind je je nieuwe favorieten.

Bij alles wat we doen laten we je zien hoe eenvoudig het is om meer planten te eten. We willen ook bewijzen dat een plantaardig dieet heerlijk, gezond en vullend kan zijn.

We koken, drinken en filmen het bereiden van onze lekkere recepten voor de hele wereld vanuit onze huisstudio in East London.

x Henry en Ian



Dit boek

Maak fastfood snel klaar; neem de tijd voor de topgerecht

Soms moet je gewoon snel iets koken en maak je een van je favoriete snelle recepten klaar. In het hoofdstuk 'Snel op tafel' staan lekkere gerechten die in minder dan 30 minuten op tafel staan. Maar soms wil je indruk maken op je gasten. Kijk dan in het hoofdstuk 'Grote porties' voor klassiekers waar je wat meer tijd (maximaal een uur) voor nodig hebt of in het hoofdstuk 'Topgerecht' voor meesterwerken waar je nog langer mee bezig bent (maar die dat meer dan waard zijn).

Het lukt – ook de eerste keer; dit zijn gewoon goede recepten

Elk recept in dit boek is keer op keer grondig getest door ons foodteam. We beloven je dat deze recepten helemaal kloppen, terwijl andere kookboeken je soms in de steek laten. Dit zijn gewoon goede recepten. Zorg voor de juiste keukenspullen en volg de instructies, dan is het perfect klaarmaken van deze maaltijden kinderspel.

Om het je nog makkelijker te maken, zodat je nog sneller kunt koken, hebben we de voorbereidingen (zoals schillen en snijden) opgenomen in de recepten zelf. Zo gebruik je je tijd optimaal en kook je zo snel mogelijk. Boven elk recept staat ook wat je moet doen voor je begint: welke keukenspullen je nodig hebt en of je iets moet voorbereiden. De vermelde oventemperaturen gelden voor heteluchtovens, dus als je een gasoven hebt, moet je de temperatuur aanpassen.

Maak thuis maaltijden van restaurantkwaliteit

Op bladzijde 17 vind je 'Feestelijke menu's'. Hier vertellen we je hoe je menu's kunt samenstellen die net zo goed zijn als in een restaurant (of zelfs beter). Alle gerechten van het menu zijn perfect op elkaar afgestemd.

Of je nu trek hebt in Aziatisch eten, een Indiaas buffet, een tex-mexavondje of een uitgebreide zondagse lunch: alles wat je nodig hebt, vind je in dit boek.

Bekijk de video's als je wilt weten hoe wij het doen

Heb je hulp nodig bij het koken? Voor de moeilijkste recepten hebben we video's gemaakt, zodat je precies kunt zien hoe wij ze stap voor stap klaarmaken. Kijk op onze website: www.bosh.tv.



Keukenkunde

Onderstaande tips helpen je om je kookvaardigheden te verbeteren.

Wat je niveau ook is, streef altijd naar verbetering

Of je pas begint met veganistisch koken of dat al langer doet: er zijn altijd nieuwe dingen die je kunt leren. Zo blijf je jezelf verbeteren:

Zie elk recept als een mogelijkheid om iets nieuws te leren. Vermijd die valkuil van steeds dezelfde gerechten klaarmaken; ontdek nieuwe recepten, koop de juiste ingrediënten en ga aan de slag.

Blijf leren door video's te kijken en boeken te lezen. Verbeter je snijvaardigheden door YouTube-video's te kijken. Gebruik de onlinemogelijkheden, of een verzameling kookboeken, en bewaar de recepten die je een keer wilt gaan bereiden. Plak geeltjes op de bladzijden met recepten die je wilt maken!

Er zijn zoveel nieuwe dingen die je kunt leren, of dat nu basics zijn, zoals een veganistische bechamelsaus, of wat meer gevorderde recepten, zoals bakken met aquafaba. Bij deze nieuwe, plantaardige manier van koken is veel ruimte voor innovatie, dus word je vanzelf steeds beter.

Zorg altijd voor genoeg groente en fruit in huis (of in de vriezer)!

Veel groente en fruit in de koelkast is niet alleen goed voor je portemonnee, maar zo blijven ze ook langer goed. Uien, knoflook en aardappels kun je beter niet in de koelkast bewaren, maar op een koele, donkere plaats.

Heb je veel fruit over? Vries het in en gebruik het voor ontbijtsmoothies. Schil en snijd het fruit in stukjes en bewaar ze in een tupperwarebakje. Wij hebben altijd bananen, appels, bosvruchten, spinazie, boerenkool en watermeloen in de vriezer liggen, klaar om op elk moment van de dag te worden omgetoverd tot heerlijke, gezonde smoothies.

Heb je te veel groenten gekocht? Maakt niet uit: gewoon invriezen en later gebruiken. Restje pastasaus? Schenk het in een bakje of diepvrieszakje en bewaar het voor als je weinig tijd hebt om te koken.

Een gevulde voorraadkast maakt je leven net wat makkelijker

Als je een goedgevulde keukenkast hebt, heb je altijd wat te eten – kijk op bladzijde 14 welke ingrediënten handig zijn om in huis te hebben. Noem ons nerdy, maar we geven met stickers aan welk ingrediënt waar hoort te staan. Zo kunnen we sneller en efficiënter koken omdat we niet steeds naar alles hoeven zoeken.

We hebben in onze keukenkast ruimte gereserveerd voor 'saus & siroop', 'olie & azijn', 'kruiden & specerijen', 'meel, suiker & bakproducten', 'granen, rijst & pasta', en de belangrijke plank 'thee & koffie'. Bedenk een indeling die voor jou handig is. Vertrouw ons: als je weet waar alles staat, kook je veel sneller.

Ten slotte: zet je specerijen zo neer dat je ze goed kunt overzien. We gebruiken het liefst kleinere potjes – handig, overzichtelijk en vaak met bovenop een etiket. Grotere zakjes met specerijen zijn onhandiger om te bewaren en de specerijen verliezen hun smaak als ze te lang op de plank liggen. Je zult al snel ontdekken welke kruiden en specerijen je veel gebruikt en welke het waard zijn om in het groot in te kopen – dan kun je ze in kleine potjes overdoen en er je eigen etiket op plakken.



KEUKENSPULLEN

Een standaard keukenuitrusting is genoeg voor de recepten in dit boek. We doen niets ingewikkelds of technisch in de keuken; we houden het graag eenvoudig. Maar als we een goedkope basisuitrusting zouden moeten samenstellen, zou die uit deze spullen bestaan:

Essentieel

Deze gebruik je veel. Hier maken we elke dag lekker BOSH!-eten mee.

Krachtige blender (zoals een Nutribullet, Magic Ninja of Magimix)

Een **goed, scherp mes** (en een messenslijper)

Een paar mooie **snijplanken** die je uitnodigen om aan de slag te gaan

Een **kookwekker** of je telefoon, om de tijd in de gaten te houden

Netjes opgeruimde specerijen, bij elkaar, zodat je ze snel kunt vinden

Een paar pannen, het liefst met antiaanbaklaag

Grote lepels en tangen die bij je pannen passen (gebruik geen metaal in pannen met antiaanbaklaag!)

Meetmiddelen, zoals een maatbeker, weegschaal en maatlepels

Leuk om te hebben

Deze kun je ook kopen. Ze versnellen de bereidingstijd, maar ze zijn niet essentieel.

Stop tijdens het koken de punt van een schone **theedoek** in je broekzak en je voelt je een echte chef-kok.

Keukenmachine met grote kom of een **staafmixer**

Ovenschalen die ook op tafel kunnen (voor lasagne en hartige taarten)

Knoflookpers

Een **rasp** voor citroenschil of voor het raspen van zuivelvrije kaas

Een goede **deegroller**

Absoluut niet noodzakelijk, maar heel cool (en handig)

Deze komen soms ook van pas in de keuken, dus kun je overwegen ze kopen.

Pizzasteen voor betere garing en een knapperige bodem

Wafelijzer

Tosti-ijzer

Slowcooker voor het lang(zaam) gaar laten worden van curry's die op de tong smelten

Piepkleine (sojasaus)schaaltjes waarin je de benodigde specerijen kunt klaarzetten voor je gaat koken

Sluitclips zodat de inhoud van geopende verpakkingen niet overal terechtkomt

Tupperwarebakjes of voorraadpotten om je keukenkast overzichtelijk te houden en om restjes in te bewaren

Tofoepers om het nog eenvoudiger te maken om met tofoe te koken

INGREDIËNTEN

Grote kans dat je de meeste van deze ingrediënten al in je voorraadkast of koelkast hebt staan. Met dit boek willen we laten zien hoeveel mogelijkheden je keukenkast biedt. We helpen je dat nederige blikje kikkererwten om te toveren tot de allerlekkerste falafel en maken van een gewoon pastagerecht iets wat je trots voor je gasten op tafel zet. Dus vul die voorraad aan!

Basisvoorraad

Als iemand ons vraagt wat we in onze keukenkast hebben staan, is dit ons antwoord. We gebruiken deze ingrediënten erg veel en hebben ze altijd op voorraad, zodat we snel een maaltijd in elkaar kunnen draaien zonder eerst naar de winkel te hoeven.

Pasta, in verschillende vormen

Met **rijst** in de kast heb je altijd iets om te eten

Noedels zijn een prima basis voor snelle, vullende en gezonde maaltijden

Olijf- en arachideolie, om met mate te gebruiken bij het bakken en roosteren

Zeezout en zwarte peper voor het op smaak brengen en tot leven wekken van je gerechten

Knoflook omdat het het beste ingrediënt ooit is en het overal op de wereld gebruikt wordt

Kikkererwten in blik zijn precies wat je nodig hebt als je hummus en falafel maakt; in het blik zit aquafaba (het vocht), een ongelooflijk handige vervanger van eieren en zuivel

Verschillende soorten bonen in blik zodat je de benodigde hoeveelheid eiwit binnenkrijgt

Een paar **blikken tomaten** zodat je altijd een basis voor een saus in huis hebt

Een **verzameling specerijen** om smaak toe te voegen, maar onderschat hun kracht niet

Vers fruit, verse groenten en verse kruiden omdat je moeder zei dat je je groenten op moest eten... en ze had gelijk

Noten en zaden zijn fantastisch voor smaak, perfect voor textuur en super-, supergezond

Pindakaas geeft energie, textuur en een overvloed aan smaak

Plantaardige melkvervangers gebruiken we in veel recepten – amandeldrink vinden we het lekkerst

Passata brengt je Italiaanse gerechten tot leven

Een **blikje kokosmelk** zorgt voor romige curry's

Specialiteiten

Deze hebben we ook in de kast staan, maar gebruiken we minder vaak.

Gistvlokken geven een nootachtige kaassmaak; een prima bron van vitamine B12

Kalamataolijven voegen een fantastische smaak en robuuste textuur toe

Zongedroogde tomaten hebben een heel rijke smaak

Gegrilde paprika's zijn gepureerd lekker door tomatensaus of soep

Cashewnoten kun je laten weken en dan pureren tot je room hebt, of bak ze mee voor een knapperig accent

Zuivelvrije kaas voegt een bekende smaak en textuur toe

Stevige tofoe geeft beet en textuur en de o zo belangrijke eiwitten

Nori heeft een visachtige, zoute smaak; je kunt er sushi mee maken

Kappertjes hebben een herkenbare zoute smaak

Sojaroom geeft een heerlijk zachte, romige textuur

Zuivelvrij roomijs moet je altijd in de vriezer hebben – voor de, eh... filmavondjes



Feestelijke menu's

Hier zijn een paar heerlijke menu's die je kunt samenstellen met de recepten in dit boek. Bereid zelf je 'afhaalmaaltijden' of maak een heel buffet om indruk te maken op je vrienden.

SPAANS ETENTJE

Voor het ultieme Spaanse feestmaal. Het enige wat je nog nodig hebt, zijn sangria, salsa en zonnenschijn.

Spaanse tapas (blz. 187)

Pettigrews paella (blz. 114)

Echte Spaanse aioli (blz. 192)



DE GROTE INDIASE AFHAALMAALTIJD

Als je houdt van curry's met verschillende smaken, hebben we precies wat je zoekt!

Grote bhajiburger (blz. 67)

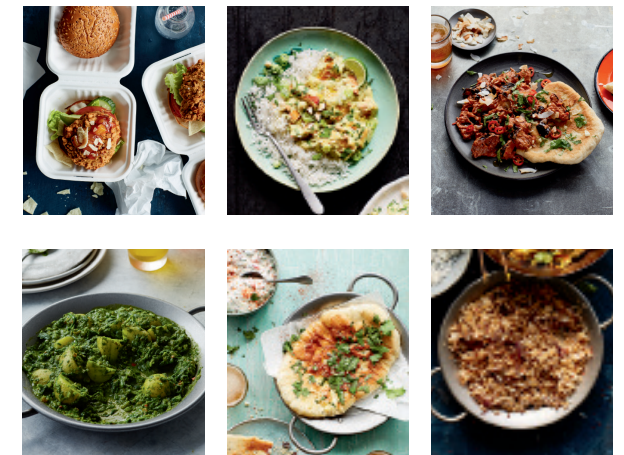
Romige korma (blz. 71)

Rogan BOSH! (blz. 74)

Saag aloo curry (blz. 82)

Naanbrood en raita (blz. 203)

Gebakken rijst met ui (blz. 208)



DE GROTE THAISE AFHAALMAALTIJD

Tover je eigen Zuidoost-Aziatische take away op tafel met deze recepten. Hier vind je zowel rijke als subtiele maar stevige specerijen en smaakexplosies.

Pad Thai (blz. 42)

Tom yum-soep (blz. 63)

Thaise rode curry (blz. 78)

Massamancurry (blz. 93)

Groentespiesjes (blz. 178)

Perfect gekookte rijst (blz. 207)

